

*Frische · Qualität · Geschmack*



*Lust auf  
Wurst?  
Wir haben sie!*

# Fleischerei Schuhknecht

**Chemnitzer Str. 54  
04643 Geithain**

**Telefon: 034341-427 47**

**Telefax: 034341-337 70**

**E-Mail: [info@fleischerei-schuhknecht.de](mailto:info@fleischerei-schuhknecht.de)**

**Web: [www.fleischerei-schuhknecht.de](http://www.fleischerei-schuhknecht.de)**

# Starke Argumente für Fleisch und Wurst

## Eisen

Das Spurenelement Eisen ist Bestandteil des Blut- und Muskelfarbstoffs. Es wird für viele Körperfunktionen benötigt und transportiert den Sauerstoff im Körper.

### Vorkommen:

- ◆ Fleisch, besonders Rind und Kalb
- ◆ Innereien
- ◆ Hülsenfrüchte, Hafer, Hirse
- ◆ Gemüse, wie Spinat und Broccoli

## Selen

Wie die Vitamine E, C und Beta-Carotin zählt das Spurenelement Selen zu den Antioxidantien. Der Bedarf wird überwiegend mit tierischen Lebensmitteln gedeckt. Innereien und Fleisch sind gute Quellen.

### Selenreiche Lebensmittel:

- ◆ Suppenhuhn
- ◆ Brathähnchen
- ◆ Kaninchen
- ◆ Muskelfleisch von Rind und Lamm

## Vitamin B 12

Es ist unter anderem unentbehrlich für die Blutbildung.

Den Beinamen "Fleischvitamin" trägt es, weil es hauptsächlich in Leber und Fleisch vorkommt.

Jedes Fleisch enthält Vitamin B 12, Rindfleisch jedoch am meisten.

Der Körper verfügt über große B 12 - Speicher in Leber und Muskulatur. Ein Mangel macht sich manchmal erst nach Jahren bemerkbar.

Weitere Vitamin B 12 - Lieferanten: Fische und Milch.

## Zink

Das Spurenelement ist Bestandteil von mehreren hundert Enzymen im Körper und übernimmt vielfältige Funktionen im Organismus.

### Vorkommen:

- ◆ Fleisch, besonders Rind, Kalb, Lamm
- ◆ Innereien
- ◆ Fisch

## Vitamin B 2

Vitamin B 2 benötigt der Körper zum Abbau von Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten und für die Energiegewinnung.

### Vorkommen:

- ◆ Milch und Milchprodukte
- ◆ Vollkornprodukte
- ◆ Fisch
- ◆ Fleisch, vor allem Rind und Kalb

## Eiweiß

Mageres Fleisch besteht zu rund einem Fünftel aus Eiweiß. Die Eiweißversorgung ist hierzulande mehr als gesichert, weil es in Milch, Fisch und Eiern vorkommt.